**Использование гимнастических палок для развития пространственного гнозиса у детей со зрительной депривацией.**

Якунина Марина Васильевна

Учитель АФК

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Цель физической культуры – всестороннее развитие физических сил личности.

Основными задачами по физической культуре являются:

 - охрана и укрепление здоровья детей;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

 - создание условий для реализации потребности детей в двигательной

 активности;

 - воспитание потребности в здоровом образе жизни;

 - обеспечение физического и психического благополучия;

 - социальная адаптация путем физического воспитания.

Возрастная периодизация формирования двигательных функций сохраняется, но учитывая особенности детей с нарушениями зрения, растягивается во времени. Нарушения зрения ограничивают движения детей в первые годы жизни, по сравнению со зрячими сверстниками. Они испытывают страх передвижения в незнакомом пространстве, что приводит к скованности движений и малоподвижности , и как следствие снижение различных показателей физического развития (антропометрических данных, функциональной деятельности систем и органов , объема и качества двигательных умений , физических качеств)

За время работы в дошкольном коррекционном учреждении для слепых и слабовидящих детей были замечены следующие особенности физического развития:

 -  меньшая подвижность,

 - нечеткость координации движений,

 - снижение темпа выполнения движений,

 - уменьшение ловкости,

 - нарушение ритмичности,

 - появление неточности движений,

 - трудности при ориентировке в пространстве,

 - трудности при выполнении движений на равновесие.

Первое с чем можно столкнутся в работе , это с ориентировкой тела и частей тела ребенка в пространстве , определение сторон (право, лево, вверх, вниз, вперед, назад), расположение предмета относительно самого ребенка. Необходимо закрепить представления об относительности пространственных отношений в ситуации смены положения тела самого ребенка , точка отчета для ориентировки в окружающем пространстве.

Для умения ориентироваться мною был составлен комплекс упражнений с гимнастической палкой.

I. И.п.- О.с. г.п. перед собой на полу, хват обеими руками.

1- правая рука в сторону с г.п.

2- по команде «на право» сделать поворот на 90 ˚

3.4- вернутся в и.п.



 II. И.п.- О.с. г.п. перед собой на полу, хват обеими руками.

 1- левая рука в сторону с г.п.

 2- по команде «на лево» сделать поворот на 90˚

 3,4- вернутся в и.п.

 III. И.п.- О.с. г.п. перед собой на полу, хват обеими руками.

 1,5-Наклон головы в право, с касание уха плеча

 2,6-И.п.

 3,7-То же в другую сторону.

 4,8-И.п.

 IV. И.п.- О.с. г.п. перед собой на полу, хват обеими руками.

 1,3,5,7- одновременное поднимаем плечи вверх

 2,4,5,9- и.п.

 V. И.п.- О.с. г.п. в левой руке.

 1-3- круговые движение

 в плечевом суставе правой руки (вперед)

 4- переложить г.п. в другую руку.

 5-левая рука в сторону.

 Правая рука держит г.п.

 6-8- круговые движение

 в плечевом суставе левой руки

 (вперед).

 VI. И.п.- широкая стойка, г.п. перед собой одним концом на полу,

 хват двумя руками

 1-4- пошагать руками по г.п. руками вниз

 5-8- вверх.

 VII. И.п.- широкая стойка руки вдоль тела , г.п. на полу перед

 собой

 1,3,5,7- наклон туловища в право, руки скользят по телу

 2,4,6,8- то же в левую сторону.



 VIII. И.п.- о.с. г.п.перед собой на полу

 1,3,5,7-присед с касание г.п.

 2,4,6,8-и.п.

 VII.- И.п.- О.с. гимнастическая палка (Г.п.) перед собой на полу,

 хват обеими руками.

 1-8- прыжки на двух ногах.

 VIII- И.п.- О.с. хват обеими руками, г.п. расположена вертикально

 1,3- руки вверх, встать на носки (вдох)

 2,4- и.п. (выдох).

И.п. - исходное положение;

О.с. - основная стойка;

Г.п. - гимнастическая палка.

В дошкольном учреждение количество упражнений на занятие должно соответствовать возрасту занимающихся. Так же следует знать что подъемы двигательной активности наиболее выражены в первой половине дня : с 9 до 12 часов, во второй половине дня : с 16 до 18 часов , т.е. в соответствие с суточными биологическими ритмами.

 И в заключение, хочется добавить, что для успешной познавательной деятельности детей с нарушением зрения во многом определяется соблюдением учителем следующих организационных моментов: рациональное освещение рабочей зоны, подбор и своевременное использование приемов профилактики зрительного, мышечного, умственного утомления, соблюдение требований к инвентарю и рациональное размещение объектов для восприятия им ребенка с нарушением зрения.